

## Rezept

# Vegane Cashew-Hafer-Griller mit Kichererbsen

Ein Rezept von Vegane Cashew-Hafer-Griller mit Kichererbsen, am 14.12.2025

## Zutaten

<b>50 g</b> Cashewkerne	<b>50 g</b> Haferflocken
<b>2 EL</b> Hefeflocken	<b>80 g</b> Tofu (natur)
<b>80 g</b> Kichererbsen (aus der Dose; abgetropft)	<b>120 ml</b> Gemüsebrühe
<b>80 g</b> Kichererbsenmehl dem Bioladen)	<b>1 TL</b> gemahlener Kümmel
<b>1 TL</b> gemahlener Koriander	<b>1 TL</b> granuliert Zwiebeln
<b>1 TL</b> granulierter Knoblauch	<b>1 TL</b> Salz
<b>½ TL</b> gemahlener Pfeffer	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Würste (ca. 450 g) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 240 kcal | **Haltbarkeit** Haltbarkeit: gekühlt 4 Tage

## Zubereitung

1. Die Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie zu duften beginnen. Dann mit den Hafer- und Hefeflocken in der Küchenmaschine mit Schlagmesser oder im Mixer fein mahlen. Die Mischung in eine Schüssel umfüllen.
2. Den Tofu abtropfen lassen und mit den Kichererbsen sowie der Gemüsebrühe in der Küchenmaschine oder im Mixer fein pürieren. Die Cashew-Haferflocken-Mischung und das Kichererbsenmehl unterrühren. Die Masse mit Kümmel, Koriander, Zwiebeln, Knoblauch, Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Masse vierteln. Jede Portion zu einer ca. 13 cm langen Wurst formen und doppelt in Frischhaltefolie wickeln. Die Würste ca. 4 Std. im Kühlschrank ruhen lassen. Zum Servieren die Würste in der Pfanne braten oder auf dem Grill zubereiten.